



INFORMATIONS



UP19



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **93.00 €**

PROFILS : Prof de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU464

DESCRIPTION

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges. Chaque jour, des millions de Chinois de tous âges pratiquent cette discipline à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre. Le qi gong travaille sur les méridiens : les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente. C'est une excellente « gym » anti-âge avec toutes sortes de bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire, etc.



OBJECTIFS

L'objectif général du Qi quong est d'améliorer sa santé par une pratique régulière.

A l'issu de la formation les bienfaits sont de :

- retrouver l'équilibre et l'harmonie
- débloquent les tension du corps
- acquérir plus de souplesse
- d'accroître la concentration
- améliorer la gestion du stress.
- connaître son corps

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE